

Research on the Training Strategy of Core Strength in Junior High School Sports Track and Field Teaching

Hailiang Yan

Affiliated School of Sun Yat-sen University, Shenzhen, Guangdong, 518107, China

Abstract

In the development of education industry, with the proposal of the concept of quality education, physical education, as the key course of physical exercise, has become the key to teaching, which requires education personnel to strengthen the attention to physical education teaching. In the junior high school sports track and field teaching, students are in the key stage of physical growth, and the professional track and field is strong, the need to train the core strength of students, it requires the education personnel to strengthen the research of track and field teaching, and develop appropriate teaching strategies. This paper starts with the junior middle school sports track and field teaching, analyzes the core strength training of students in sports track and field teaching, expounds the difficulties and necessity of core strength training, and makes appropriate teaching strategies.

Keywords

sports, track and field; core strength; curriculum design

初中体育田径教学中学生核心力量的训练策略研究

阎海量

中山大学深圳附属学校, 中国·广东 深圳 518107

摘要

教育行业发展中,随着素质教育理念的提出,体育作为身体锻炼的关键课程,就成为教学的关键,要求教育人员加强对体育教学的重视。初中体育田径教学中,学生正处于身体成长的关键阶段,而且田径的专业性较强,需要对学生的核心力量进行培训,就要求教育人员加强对田径教学的研究,制定合适的教学策略。论文就从初中体育田径教学入手,对体育田径教学中学生核心力量训练进行分析,阐述核心力量训练的难点与必要性,并且制定合适的教学策略。

关键词

体育田径;核心力量;课程设计

1 引言

初中体育田径教学中,学生核心力量作为田径成绩提升的关键,也就成为教学的关键。这就要求教育人员加强对初中体育田径教学的重视,分析体育田径教学的需要,分析核心力量对体育田径教学的必要性,通过专业的教学策略,推动教学水平的提升。然而体育教学本身需要考虑的要点较多,再加上核心力量的训练难度较大,现阶段初中体育田径教学中的学生核心力量训练就存在诸多难点。此背景下,就要求教育人员根据教学需要,分析核心力量训练的要求,制定针对性的训练活动,以提升教学水平。

2 初中体育田径教学概述

初中体育田径教学是一个重要的体育课程,旨在提高

学生的身体素质、增强运动技能,培养他们的团队精神和竞争意识。需要通过体育教学实现学生身体素质提升、运动技能掌握、运动兴趣培养以及团队合作意识等目标。现阶段初中体育教学中,常见的项目主要有短跑、中长跑、接力赛以及跳远等内容。需要教育人员通过理论与实践结合、分层教学以及游戏化教学等方式,实现教学水平的提升^[1]。通过这些教学策略和内容的实施,可以有效提升初中学生的田径素养,培养他们的运动兴趣,促进身心健康发展

3 学生核心力量概述

学生的核心力量是指腹部、背部和骨盆周围肌肉群的力量和稳定性。核心力量对学生的整体运动表现和身体健康至关重要,特别是在体育活动中,它能够提高运动效率,降低受伤风险,并改善身体姿势。通过核心力量的训练,教学具有提升运动表现、保持姿态与平衡、丰富日常活动以及预防受伤等优势。要求教育人员通过教学计划制定、小组活动设计以及监测与评估等手段,保证教学水平的提升。所以通

【作者简介】阎海量(1991-),男,中国黑龙江哈尔滨人,本科,一级教师,从事体育学科研究。

过培养学生的核心力量，可以有效提升学生的运动能力和日常生活质量，帮助他们形成健康的运动习惯。

4 初中体育田径教学中学生核心力量训练的必要性

初中体育田径教学中，核心力量对学生的整体运动表现和身体健康至关重要，主要体现在以下方面。首先，强大的核心肌肉可以提高跑步、跳跃、投掷等运动的表现；其次，核心力量能够帮助学生保持良好的姿势和平衡，减少运动中跌倒和受伤的风险；然后，良好的核心力量有助于学生在日常生活中更轻松地进行各种活动，如坐立、行走和搬运重物；最后，强壮的核心肌肉可以提供更好的支撑和稳定性，降低背部和关节的压力，预防运动损伤。通过培养学生的核心力量，可以有效提升他们的运动能力和日常生活质量，帮助他们形成健康的运动习惯，如图1所示。



图1 学生核心力量的内容

5 初中体育田径教学中学生核心力量训练存在的难点

5.1 学生兴趣不足

许多学生对核心力量训练的兴趣不高，可能更倾向于参与更具竞争性和趣味性的活动，如跑步、跳跃和投掷。这种兴趣缺乏可能导致他们在训练中的参与度不高，影响训练效果。

5.2 理论知识的缺乏

学生通常对核心力量训练的理论知识了解不足，无法认识到其在运动表现和日常生活中的重要性。这可能使他们在训练过程中缺乏足够的动力和积极性。

5.3 姿势和技术的掌握难度较大

核心力量训练涉及多个动作和姿势，初中生的身体协调性和力量控制能力相对有限，可能难以掌握正确的训练姿势和技巧。错误的动作可能导致训练效果不佳，甚至引发伤害。

5.4 学生存在个体差异

学生的身体素质、运动能力和发展水平存在差异，有些学生可能在核心力量方面较强，而另一些学生则相对较弱。这种个体差异可能使教师在制定训练计划时面临挑战，需要为不同学生提供适合的训练方案。

这些难点的存在直接影响田径核心力量的教学效果，

需要相关人员加强对这些难点的深入分析，并且制定针对性的解决策略。

6 初中体育田径教学中学生核心力量的训练策略

6.1 应重视训练与游戏化元素的结合

在初中体育田径教学中，将核心力量训练与游戏化元素相结合，可以有效提高学生的参与度和兴趣，需要通过以下手段进行设计。首先，可以设计核心力量接力赛，教师可以将学生分成若干小组，每组设定一个接力赛道。每个学生依次完成不同的核心力量训练动作，如平板支撑、侧平板支撑、俄罗斯转体等，然后接力给下一个同学。并且设置计时赛，记录每组完成的总时间，鼓励学生竞争和合作，激发他们的积极性；其次要设计“核心力量挑战”，教师可以设置一个挑战站，每个站点都有不同的核心力量训练任务（如保持平板支撑时间、做一定数量的卷腹等）。学生应依次完成所有站点的挑战，记录完成时间和动作的正确性。根据表现给予相应的评分或奖励，激励他们不断进步。通过游戏化训练，核心力量训练变得更加有趣和富有挑战性，不仅提高了学生的参与度，还促进了他们的团队合作精神和竞争意识^[2]。教师在设计游戏时，可以根据学生的年龄和能力进行调整，以确保训练的安全性和有效性。

6.2 需要设计多样化的训练内容

在初中体育田径教学中，为了增强学生的核心力量，可以设计多样化的训练内容。一是基础力量训练，可以是平板支撑，不同变式（如侧平板支撑、前臂支撑、单腿支撑）可提高核心稳定性。可以是仰卧起坐，通过改变双手位置（如交叉于胸前、抬高双手等）增加难度。也可以是俄罗斯转体，使用药球或重物进行转体，锻炼腹部及侧腹肌。二是动态力量训练，可以是木板支撑转体，从平板支撑位置，双手交替向上伸展，增加肩部和核心的力量。可以是波比跳，结合俯卧撑和跳跃，增强全身协调性及核心稳定性。也可以是力量与柔韧结合训练，要求学生结合核心力量训练的伸展动作，锻炼肌肉的协调性。三是功能性训练，可以是药球投掷：通过投掷药球来增强核心力量，使用不同的投掷方式（如正面投、侧面投）。可以是平衡板训练，要求学生站在平衡板上完成各种动作，挑战核心稳定性。四是还有团队协作训练，教师可以让两人一组，相互协作完成核心训练动作，如互相支持的平板支撑、双人仰卧起坐。还需要设计需要团队合作完成的游戏，如传球比赛，每次传球前需完成核心力量动作。综上所述，通过多样化的核心力量训练内容，可以提高学生的身体素质和运动技能，同时也能增强他们的兴趣和参与感。教师应根据学生的实际情况灵活调整训练内容，确保训练的有效性与趣味性。

6.3 合理设计分层教学

通过根据学生的能力水平进行分层，可以确保每个学

生都能在合适的挑战中取得进步。所以在初中体育田径教学中,核心力量训练的分层教学方法可以有效地满足不同学生的需求,提升他们的身体素质,要求教育人员通过以下手段进行设计。一是基础层(初学者)的设计,目标是让学生了解核心力量的重要性,掌握基础的核心训练动作。可以设计平板支撑、仰卧起坐等内容,并通过示范与指导、小组练习以及反馈与鼓励等手段进行设计。二是中级层(有一定基础)的设计,目标是在基础上增加训练强度,提升核心肌肉的耐力和稳定性。内容可以是进阶平板支撑、动态核心训练以及功能性训练等,要求教师通过循环训练、小组竞争以及个别指导等方式,针对不同学生的特点,进行个性化的指导和调整。三是高级层(熟练者)的设计,目标应设计为进一步提高核心力量的强度和应用能力,促进全身协调。教师可以将高强度间歇训练(HIIT)、复杂动作以及团队合作挑战等作为内容。并通过自我挑战、分析与反思以及多样化的训练形式等手段,实现教学目标。

教学实施环节,应通过以下手段进行设计。首先是分层评估,通过初期测试(如平板支撑时间、仰卧起坐数量)评估学生的基础水平,划分层次;其次是灵活分组,应根据学生的能力进行小组分配,确保同层次学生在一起训练,互相激励;然后是动态调整,教师应根据学生的进步情况,定期调整训练内容和难度,以适应他们的需求;最后,教师应关注每个层次学生的表现,及时给予指导和反馈,确保训练的安全性和有效性^[3]。通过分层教学,可以有效地提升初中学生的核心力量,满足不同能力学生的需求,同时增加他们的参与兴趣和积极性。

6.4 重视定期评估与反馈

在初中体育田径教学中,定期评估和反馈是核心力量训练的重要组成部分,旨在帮助学生了解自身的进步情况,激励他们保持训练动机,同时也为教师调整教学计划提供依据。实际作业环节,就需要通过以下手段进行设计。首先要设计评估目标,教师应了解学生核心力量的水平,通过评估掌握学生的基础核心力量水平,便于制定适合的训练计划。根据评估结果,教师可以灵活调整训练内容和强度,以满足不同学生的需求。其次要确定评估内容,教师可以进行核心

力量测试,可以通过平板支撑,测试学生能够坚持的时间,以评估腹部和背部肌肉的力量。可以通过仰卧起坐评估腹部肌肉的耐力。也可以通过侧平板支撑考察侧腹肌的力量和耐力,记录每侧的坚持时间。然后要确定评估频率,应当每学期进行一次全面评估,包括上述核心力量测试和灵活性评估。需要每月进行一次简易评估,选择1~2项核心力量测试,监测训练进展。此外,教师在日常训练中还需要对学生的表现进行观察与记录,及时发现问题并给予反馈。最后还需要确定评估反馈方式,每次评估后,教师应与学生进行一对一的反馈,指出优点与不足,并给予改进建议。还需要在全班范围内进行总结,分享优秀学生的表现,激励其他同学。并且为每位学生建立个人训练档案,记录每次评估的结果,帮助学生直观了解自己的进步与目标^[4]。定期评估和反馈在初中体育田径教学中是核心力量训练不可或缺的环节,通过科学合理的评估与反馈,不仅能有效提升学生的核心力量水平,还能激发他们的训练热情,促进其全面发展。

7 结语

在初中体育田径课堂教学中,切实做到高效落实核心力量训练并非易事,不仅要求教师深刻认识到课堂中核心力量训练的重要意义,更要做到课堂教学各个阶段能够明确其目标、内容、手段,实现核心力量训练的高效落实,这也是广大教师教学与科研工作的重点,更是全面提高田径教学质量的关键所在。

参考文献

- [1] 曾广锋.初中体育田径教学核心力量训练的高效落实[J].亚太教育,2024(6):83-85.
- [2] 李龙.初中体育田径教学核心力量训练的分析[N].科学导报,2023-05-12(B3).
- [3] 柏金凤.田径训练提高高中生核心力量的方法分析[J].新体育,2023(6):14-16.
- [4] 罗川.初中体育田径教学核心力量训练的高效落实[J].田径,2022(11):36-37.